

¿Qué han de hacer estas almas? **Tampoco dejen por nada la oración** y ofrezcan ese doloroso martirio a Dios, que sabrá sacar no pequeño bien. Es el caso de la hermana Ana, que le hizo vacilar y el Señor le dijo de esa manera le agradaba. Deben, en parte, servirse de los mismos medios que en la precedente.

Estas almas, si ven las hace bien, ayúdense además casi continuamente del libro y de la **oración vocal meditada**. Así amparadas podrán más fácilmente ir venciendo hasta que el Señor muestre la fortaleza de su brazo comunicando otra oración. Les es necesario un cuidado también especial durante el día para recoger los sentidos y traer la imaginación ocupada con la presencia de Dios; conviene la representen dentro de sí mismas para con mayor facilidad acostumbrarse a vivir en sí y no buscar nada fuera; porque «acostumbrarse a soledad es gran cosa para la oración». Esta oración ejercitó mucho Nuestra Madre Santa Teresa en sus principios hasta sujetar la imaginación. Hagan las devociones vocales con toda atención y despacio, y para no incurrir en rezos rutinarios y superficiales, no se impongan muchas devociones sino hacer con atención las prefijadas y todas y cada una de las obras que la

regla u obligación determinan con amor y atención actual.

Considérense indignas de estar entre los santos, y pues entre los que aman, son incapaces de amar, hagan siquiera las obras de los niños en vivir retiraditos. A los facinerosos se los sujeta en la cárcel con grillo, así han de sujetar sus sentidos. En todas sus cosas procure huir del trato no necesario, usar de no interrumpidas mortificacioncitas, inadvertidas a los demás, vivir muy esmerada observancia, servir a todos y obedecer con alegría en todo, y como base, humillarse grandemente, humillarse delante de Dios y de los hombres, pedir al Señor la verdadera contrición, ayudarse de las jaculatorias y actos anagógicos y mirarse a sí misma retratada en la expresión del Profeta: duro, seco, árido e inservible «como un odre que está a la helada» y se desecha con desprecio; como un perrito, que ni las migajas que busca merece; como una pobrecita que nada poseyendo ni pudiendo nada, recoge humilde y callada una a una las espigas que los demás dejaron en el campo y no puede perder tiempo si quiere juntar algo. Acuda delante de Jesús como quien va a tomar el sol, a que lo caliente y solee bien sin hacer otra cosa que estar con

cuidado a tomarle, y Jesús le calentará en amor y virtudes. Sea constante como la cananea y clame con David: «No desampares, Dios mío, a este pobrecito ni quieras alejarte de mi inutilidad; venid a socorrerme, pues sois mi Dios y mi único salvador».

Ya que ni sabe ni merece hacer oración está distraída o somnolienta o como un cosa boba, esté al menos, en una posición que le mortifique algo, y diga: «Dios mío, esto que con tu gracia puedo, lo hago; haced Vos lo demás como sabéis me conviene».

Llame a los ángeles y a los Santos para que amen al Señor por ella; acuda a la intercesión y méritos de la Virgen Santísima y de Nuestro Señor Jesucristo y ofrezca como propios sus méritos y su amor pidiéndoles intercedan y amen a Dios por ella y ofrézcase así a Dios con constancia y paciencia, y aun cuando sólo merece pasar la noche fría a la puerta, crea se le abrirá, si persevera llamando, y pasará a la compañía del mismo Dios y a los amores de Sión y transcurridos los días del desprecio, del dolor y de la amargura, oirá al fin el mensajero divino, que vistiéndola de ternura y de gracia y resplandeciente en amor, dirá: **así es levantada quien perseveró fiel en**

**la desolación y quiere Dios ahora sea honrada;** todas las pasadas tristezas se tornarán en alegrías placenteras. Aquietadas sus potencias, le comunicará Jesús el don preciado de la oración. El que creía no sabía hacer oración recibirá la sabiduría que comunica la oración de Dios.

Muy duro es el tiempo que el alma en esto pasa; pero sólo quien en ello está, puede figurarse lo que es pasarlo y **como el alma no lo ve como purificación, sino como justo castigo de Dios, la desolación la desgarra y llena de amargura.** Si supiera el alma era prueba de Dios y purificación para allegarla más a Sí y hacerla participante de su amor, tornárase esta desolación en suave y regalada delicia, pero muéstrase aquí el amor como **mano esquiva** quemando fuertemente y como el ácido nítrico ofusca con sus vapores y quema y hierve corroyendo la suciedad del cristal o del mármol hasta consumirla, de semejante manera ofusca, quema y corroe aquí el amor al alma purificándola; que como es regalado e inefablemente dulce el amor cuando hace gustar su dulzura, es amargo y terrible mientras obra purificando. ¡Cuántas almas abandonan tan grande obra desalentadas en esta prueba y

ante esta lucha! ¡Si supieran lo que con tal abandono pierden!...

Cierto que esta purificación y sequedad es de principiantes y no tiene ni remota comparación con la **horrenda purificación** y pruebas con que Dios esclarece a los perfectos que se disponen para la grande santidad.

Conviénele al alma abrazarse de todas las maneras con este sufrimiento en humildad, constancia y paciencia y no descaecer; jamás quite ni disminuya el tiempo de la oración y trato con Dios. Ya que no hace la oración como quisiera, procure durante el día andar muy recogida en presencia de Dios con santa e interior alegría, avivar con jaculatorias detenidas el amor, hacer en escondido grande número de pequeñas mortificaciones y esmerarse con diligencia en la puntual observancia, silencio y pureza de intención en cuanto hace. De esta manera adelantará y Dios le dará, a su tiempo, lo que según su fidelidad y la infinita misericordia suya le convenga, porque «Dios no se deja vencer en generosidad».

«Mucho hace en los ojos de Dios, dice a éstos el Padre Granada, el que hace todo lo que puede, aunque pueda poco... Lo mucho es que cuando la devoción es poca, la oración

sea mucha, y mucho mayor la humildad y la paciencia y la perseverancia en el bien obrar.»

Sobre la constancia narra el siguiente hecho «Sabido he por cosa cierta de un religioso, que perserveró por espacio de tres años en estos buenos ejercicios, teniendo después de Maitines dos o tres horas de oración, sin sacar de ella otro fruto más que sequedad de corazón, hasta que el Señor miró la aflicción del ánima y extendió sobre él la larguezza de su bondad con tan copiosa bendición, que pudo muy bien con ella recompensar la esterilidad de los años pasados.»

«Y de éstos se ven cada día, por experiencia, muchos. Bienaventuradas, pues, las ánimas que de esta manera perseveran, porque sin duda cuanto mayor fuere su perseverancia, mayor será su gloria.» (Lib. de ora. y med. Pt. I C. VIII)

Y Nuestra misma Santa Madre, ¿cuántos años no pasó hasta llegar a la oración perfecta que el Señor le concedió?

## CAPÍTULO XVI

### Las pruebas de la desolación, tedio y sueño

No es sólo la sequedad del corazón y la batería de la imaginación lo que el alma aquí siente y por lo que se hace más terrible esta oración y esta sequedad. Dios, que en los principios comunica la ternura sensible para que el alma coja fuerzas, retira esa gracia especial cuando la ve crecidita para que el brío del corazón y de la sensibilidad externa pase a lo íntimo del espíritu y suba el alma a un orden más perfecto. No dándose ella cuenta de esto, no encuentra tampoco la vida nueva por estorbárselo aún muchas imperfecciones, las cuales Dios ha de quietar y purificar y cree ella que va a su ruina y perdición al verse en este vacío. Para esta purificación suelen venir con la sequedad de la oración otras pruebas como la **desolación, el tedio, pesar o aburrimiento y el sueño**; todo lo cual y mucho más, ha de vencer el alma esforzada con la gracia del Señor.

**La desolación** es la pereza y pesadumbre de la parte sensible del hombre; porque mientras el alma busca la perfección, no recibe la

parte sensible alegría ni contento de las cosas espirituales, sino opresión y sujeción. La lucha que de aquí se levanta, priva al alma de todo gusto y devoción afectiva dejándola, al parecer, arruinada y desolada como un desierto. Única manera de vencer esta prueba es una larga oración aun cuando le parezca muy inútil, árida y llena de cansancio, ayudándose de las jaculatorias y ofrecimientos; no hay otra medicina humana para este mal: oración sencilla de fe mirando a Dios delante de sí, que la mira, y esperando su venida.

**El tedio** es el horror que se siente a la oración y el decaimiento y tristeza para todo lo que sea darse a Dios. Es el más claro y opuesto enemigo y el más terrible contrario de la oración y suele hacer —en las almas probadas por la aridez— insopportable el tiempo de la oración.

En esta prueba preferiría el alma cualquier trabajo o quehacer material, por penoso que sea, a estar en oración, y tiene que valerse de esforzada violencia para ir a ella, haciéndosela siglos un breve tiempo que sea. Aquí siente a veces, atracción hacia las cosas de la tierra, repugnándola las espirituales; es un verdadero y pesado martirio. Es ésta como la esencia

de la sequedad y debe sobreponerse con una esforzada y serena constancia a toda prueba; no omitir ni un instante de la oración, ni aun con la disculpa de otras devociones o actividades externas — fuera de las jaculatorias y ofrecimientos— estando muy determinado y quieto en ella. Diga con Nuestro Padre San Hilarión: «sin no puedo hacer oración, sabré, al menos, estar en el lugar de la oración», o con Teresa Neumann en sus rezos: «Dios mirará más al tiempo que estoy con El que lo que hago»; y luche contra todas las distracciones que le vengan con sosiego y sin desaliento ni impaciencia estando como un soldado de centinela ante su Dios. El centinela no tiene esforzada lucha, pero está en vigilancia continua; no de otra manera vigile en la oración. Ni le aprovechará poco alguna vez —la mayoría de nada sirve— valerse de libro conveniente. Es ésta quizás la prueba más difícil de ser superada. Procúrese la misma oración de fe y sencilla mirada a Dios y espere a Dios que llegará.

**El sueño** muchas veces acompaña al tedio. Pero es tentada el alma también cuando durante el día anda con recogimiento y ansias de Dios; porque la naturaleza, ni sujetada ni

vencida aún, domina en la quietud corporal al espíritu, cumpliéndose aquí el espíritu está pronto, mas la carne muy pesada y flaca.

Procure hacer cuanto pueda para vencer el sueño, pero no se impaciente si es vencido, sino humíllese.

Puede venir el sueño o de la necesidad, nacida del poco dormir, o por temperamento o por dejadez. Cuando viene de necesidad, aconsejan todos dar al cuerpo lo necesario para que no se lo tome todo; la mortificación en esto debe hacerse con mucha prudencia.

Si la tentación del sueño procede del temperamento o naturaleza, y mucho más cuando proviene de pereza, el mismo recogimiento de la oración le trae si no se pone sumo cuidado, con postura humilde y algo incómoda.

Siempre procure con diligencia vencerlo, y es muy conveniente sea algo incómoda la posición del cuerpo para ahuyentarlo; si procura estar cómodo no piense tener mejor oración y es seguro que al poco tiempo estará dormido haciéndose él culpable de ese sueño y no agradando a Dios. Los autores siguen en esto el consejo del Santo Juan de Ávila, cuando dijo se estuviera, a ser posible, de rodillas en la oración; si esto no puede, estribarse algo,

y ni aún así pudiendo, ponerse en pie, permitiendo sólo a los débiles se sienten no cómodamente, sino en humilde y bajo asiento. La demasiada incomodidad impide una atenta y provechosa oración; pero la comodidad espanta toda oración y adormece los sentidos.

Para muchos naturales es muy porfiada y larga y hasta imposible de vencer esta tentación y mucho los humilla; no abandonen ni aún por esto la oración; que bien conoce el Señor la pobreza de nuestro natural y dice como a una sierva suya: «Yo te compadezco»; y a sus discípulos: «el espíritu está pronto, la carne es flaca»

Los Apóstoles en el Tabor sentían el amor en su corazón y no dejó de aparecerseles glorioso Jesucristo, aunque no pudieron vencer el sueño y se quedaron dormidos. Conoce muy bien el Señor la impotencia de nuestra naturaleza y siempre es Padre de amor.

No se desaliente el alma, ni se impaciente al verse impotente para vencer el sueño. Ni deje su oración, ni aún la acorte por ello. Dios mismo velará por ella que involuntariamente dormita.

## CAPÍTULO XVII

### Único remedio para toda oración de sequedad

Los remedios (de parte del alma) que tanto para la oración de atención sin afecto como para la oración de continua distracción, se aconsejan mientras dura el estado de sequedad en el trato de Dios, vienen a reducirse a este único: **constancia en asistir con recogimiento a la oración todo el tiempo que acostumbre; estar con diligencia y luchar con ánimo determinado y resuelto hasta preferir la muerte a ser vencida, suplicando al Señor con humildad tenga a bien concederla lo que más convenga para su gloria.** Y pues ella no es digna de estar en su presencia, no se extrañe de estar allí tan desolada, mas no escasee la acción de gracias y ofrecimientos por permitirla estar en su presencia y «trabajar en su huerto». Ni deje, en cuanto pueda, de avivar las ascuas del amor ayudándose de afectuosas jaculatorias, ya sean propias, ya de las que la Iglesia usa o de las muy fervorosas de la Escritura Santa y de los Salmos; todo con paciencia, humildad y acatamiento de la voluntad divina.

Renueve en sí animosos deseos recordando que la perfecta oración y la verdadera devoción no están ni en los afectos ni en el gusto que se siente, sino en la prontitud en hacer en todo la voluntad de Dios; y si este deseo saca de la oración y el de practicar las virtudes, junto con la humildad por su inhabilidad, ha hecho muy buena oración.

Piense bien aquello del Santo Juan de Ávila: «En este negocio aquél aprovecha más, que más se humilla y más perservera y más gime al Señor y no quien sabe más reglas» o está más gustoso. Si esto hace, aunque el natural esté somnoliento o involuntariamente dormido, perezoso y rebelde, buena es su oración y mucho delante de Dios gana y aumentará en gracia y en virtudes; más la oración «que no para [o termina] en virtudes» es vana oración.

Lleve con resignación y constancia lo pensado —casi insufrible e insoportable— del tiempo que esta oración durare, ofreciéndose lo a Dios en expiación, silencio y amor, que harto en ello Dios se agrada y aliéntese con la esperanza confiada; también por aquí pasaron los Santos y dieciocho años sufrió y luchó nuestra Santa Madre.

## CAPÍTULO XVIII

### La oración de unión

A quien perservera esforzado en las luchas de la oración ordinaria, ya sea oración gustosa, ya la más dura de sequedad, comunica Dios el deseado **don de la oración**; regalo tan preciado necesita fidelidad suma y perseverancia de parte del alma y suele el Señor, de ordinario, tardar varios años en comunicarlo, como tarda igualmente en hacer la purgación ordinaria.

Más sensible, sin comparación, que la purgación ordinaria es la extraordinaria que hace Dios en las almas que perseveraron en fidelidad, habla Nuestro Santo Padre.

A estas almas fieles y constantes premia Dios, no ya tan sólo con el regalo de la oración habitual; baja también lleno de amor hasta la misma alma o levanta el alma regaladamente hasta Él comunicándole la oración de unión y hasta llenándola de carismas celestiales. ¡Qué prodigios no obraría el bondadosísimo Dios en nosotros si nosotros fuésemos fieles!...

Además de la gracia y de la caridad que comunica Dios al alma en esta oración, se comunica de modo muy especial Él mismo a las dos po-

tencias: entendimiento y voluntad fortaleciéndolas y perfeccionándolas de dos muy distintas maneras, que constituyen las dos uniones llamadas **activa** y **pasiva**. En cuanto fortalece con su gracia la voluntad del alma para que ella procure determinadamente, mediante las virtudes, no tener otro querer o no querer sino lo que Dios quiere o no quiere, abrazando íntimamente en todo su voluntad santísima, constituye la **unión activa** así denominada, porque con el continuado ejercicio de esta oración, que es de ofrecimiento y conformidad con Dios en mirada interior y afectuosa y con la voluntad firme y constante, ayudada de la gracia del Señor, puede el alma llegar a esa perfección en un tiempo cuya brevedad es proporcionada a la fidelidad y esmero del alma. «Esta es la unión que yo deseo y querría en todas», dice Nuestra Santa Madre. Es desarrollo progresivo, continuado y ordinario de la gracia sobrenatural en el alma, según su fidelidad.

**La unión pasiva es un sentimiento infuso de la presencia de Dios en el alma.** Pone el Señor de modo sobrenatural por medio de sus dones, una luz vivísima en el entendimiento, imprimiéndole una muy clara noticia y como evidencia de su verdad, de su magnificencia infinita, de sus perfecciones y atributos. Este claro cono-

cimiento está en lo íntimo del alma grabado y vivo; ella en sí misma ve a Dios con una luz que no es suya, sino de Dios, y se siente a Él unida y le ama con una intensidad y ternura inmensa; ve que nunca ella podría llegar a tener esta luz, debiéndolo todo a la bondad de Dios. Si esta presencia y luz es permanente en el alma, constituye la **unión habitual**. En esta luz queda el alma alucinada y absorta como la mariposilla en la luz de la lámpara, sin que las demás cosas la distraigan ya ni puedan oscurecerla tan hermosa luz. Esto forma también la **contemplación infusa** o mística. No se merece con nada; es don gratuito de Dios y está por encima de las leyes de la gracia sobrenatural en su desarrollo ordinario.

La unión pasiva es sobrenatural, porque esta luz y presencia de Dios no procede de la tierra ni del alma, sino del mismo Dios. Es infusa, porque no procede de las especies naturales, sino del Espíritu Santo, que con sus dones de Sabiduría y Entendimiento pone delicadamente esta clarísima luz y amor ardiente, superior a toda luz y a todo amor de los mortales, y el conocimiento que da de Dios y de sus obras sobrepasa al conocimiento de los sabios más esclarecidos, y todo sin esfuerzo del alma para adquirirlo.

¡Dichosa el alma que así es de Dios coronada y enriquecida! Aquí encuentra, aun en la tierra, la paga centuplicada de las amarguras pasadas y sufridas en la práctica de las virtudes, en el ejercicio de la oración y en las pruebas de la purgación. Nada es posible decir de estas soberanas delicias.

Aquí, asentadas ya las aguas, reflejan el hermosos y claro rostro de Dios, que ilumina y alegra el alma. ¡Dichosas mil veces las almas que perseveraron y vencieron! Nunca con todas sus obras pudieron merecer lo que de Dios ahora inefable y regaladamente reciben.

## CAPÍTULO XIX

### Diversas clases de oración de unión mística

Esta oración de unión está caracterizada por el sentimiento íntimo de la Presencia de Dios y dividida —no en la práctica, sino en el concepto que nosotros formamos, según predomina un afecto u otro— en diversos modos, siendo los principales: **la oración de recogimiento**.

**miento**, donde todas las potencias recogidas en lo interior del alma y en silencio, escuchan la voz del Señor, a quien sienten presente. La callada y dulce voz produce en el alma esta reconcentración deleitosa dentro de sí misma para estar unida a su Dios y dentro de Él, aislada y olvidada de todas las cosas mundanas y perecederas, no teniéndolas en nada ni sintiendo el menor afecto. Con este recogimiento se prepara para llegar prontamente a la oración de quietud.

**La oración de quietud** es el gozo extraordinario e íntimo y regalada paz del alma al sentir la presencia de Dios, verse junto a su Dios y dentro de su amor infinito y con la voluntad en él suspendida, no teniendo otro deseo ni haciendo otra petición que no apartarse ya más de Él y estarle mirando callada, quieta y amorosamente; todo en derredor aquí calla y el alma a nada extraño atiende. «Como por señas le da a entender (Dios) a qué sabe lo que se da a los que el Señor lleva a su reino». Una gozosísima luz y alegría apacibleísima inundan al alma, que se ve llena de humildad, de un conocimiento y amor nuevos y crecidísimos y de un vehemente deseo de no dejar más la oración y entregarse de lleno a la práctica de

las virtudes, porque las virtudes y la oración la unen con su Dios.

**La oración de unión** propiamente es donde el alma goza de su Dios aún con mayor intimidad y quietud que en la oración precedente. Todas las potencias estén quietas y ocupadas en Dios; la misma inquieta imaginación duerme aquí callada y deja que el alma disfrute en paz y sosiego completo lo que Dios amoro so le dio. «Es una muerte muy sabrosa» del alma. En verdad «ya a todo su sabor reposa». Puede ser con suspensión de las potencias o sin ella. (Mord. V, capítulo I).

**La oración de impulso** en sus varias clases, es producida por uno de los efectos de la anterior. Es el deseo ardiente de la unión. El alma, excitada por una fuerza vehemente, que Dios en su interior puso, tiende hacia Él con movimiento ardentísimo y suave; como el alma no puede hacer nada para producirlo; tampoco puede impedirlo, ni aun resistirlo; es todo de Dios. Cuando no es con toda intensidad, podrán suspenderse sus efectos al exterior con las mortificaciones muy sensibles o algún otro medio.

**La oración de éxtasis o de rapto** es donde el alma, no cupiendo en sí por la excesiva

luz infundida en el entendimiento y que toda la ilustra e inflama, queda traspuesta y en suspensión por lo débil del cuerpo ante tanta luz.

Si viene esta trasposición con una como repentina violencia que la obsesiona, traspone y arrastra, se llama rapto y muchas veces en este espíritu arrastra también al cuerpo. La Santa explica los efectos que en el cuerpo produce y la duración de su trasposición.

Jamás alma alguna merece estas oraciones ni estas gracias por más virtudes que tenga y más mortificaciones que haga; son todas don gratuito de Dios y producidas directamente y por modo sobrenatural por el mismo Dios, que las concede libérrimamente «a quien quiere, cuando quiere y el por qué Él lo sabe».

Todas producen muy perfectas virtudes en el alma.

Aunque ordinariamente hace estas comunicaciones a los perfectos y ya dispuestos por la purificación y las virtudes bien crecidas, háceselas también, a veces, a los imperfectos y aun a los principiantes y no se comunica con todos los perfectos. No son necesarias para la santidad ni aún son estas manifestaciones externas signo seguro de la santidad en el alma que las tiene; sí lo es la unión de amor con

Dios, pero esta no se ve. La santidad está en las virtudes y en la unión de amor con Dios, que es hacer en todo la divina voluntad. Esto produce las virtudes, como el ejercicio de las virtudes lleva al amor con Dios.

Estos dones ponen ordinariamente grandes deseos de practicarlas y de amar a Dios con amor perfecto y suelen las tales almas adelantar mucho en la perfección; al fin como mercedes y muy regaladas de Dios, que nos quiere santos y con ese fin las suele hacer y mucho se debe agradecer a Dios tan excelente y regalado beneficio (1).

---

(1) Véase el *Compendio de los grados de oración por donde se sube a la perfecta contemplación* sacado de las obras de la Santa Madre Teresa de Jesús, fundadora de Carmelitas Descalzos, por el P. F. Tomás de Jesús, de la misma Orden, en Madrid 1615; la *Mística Isagoge*, de Fr. José del Espíritu Santo, y el *Compendio de Ascética y Mística* por el P. Crisógomo de J. C., C. D., clarísimo éste y preciso como ninguno.

## CAPÍTULO XX

### Efectos y ansias que estas oraciones producen en el alma

En estas oraciones de unión recibe el alma un gozo íntimo, que la hace como derretirse en agradecimiento y amor a Dios, y una devoción tan perfecta que quisiera deshacerse en las lágrimas amorosas que derrama ofreciéndose a Dios. Queda tan grabado en lo íntimo del alma este gratísimo e imborrable recuerdo, que nunca faltará de su memoria. Aquí recibe también un esfuerzo tan animoso, que espera lo vencerá todo y está dispuesta a dar mil vidas que tuviera por hacer perfectamente en todo la voluntad de su Dios; y sale llena de un deseo abrasador de que todas las almas sirvan, amen y glorifiquen a Dios y de trabajar cuanto pueda con todos los hombres para que todos amen y hagan que Dios sea amado, y se ve llena de un esfuerzo, superior a todo, por practicar las virtudes en todo momento y con toda perfección, viviendo de esta manera, Dios en todos sus actos. Todo esto viene de la presencia de Dios que en sí siente íntima y regaladamente el alma y que es el principal efecto de la oración mística.

El alma ayudada y favorecida del Señor con estas mercedes, no piensa, ni quiere ni busca otra cosa que amar, pensar y estar con su Dios a semejanza de los bienaventurados del cielo y procurar glorificarle con la abnegación perfecta y con el ejercicio continuado de las virtudes, de tal manera, que viva con el cuerpo en la tierra, mas con el corazón y el recuerdo en su Dios amoroso que, aun en la tierra es su cielo.

Esforzada, purificada y así animada el alma, suele empezar a sentir las visitas amorosas del Señor que viene a vivir y comunicarse en lo superior de ella misma, llenándola de sus riquezas, celebrando con ella los **desposorios** hasta que, llena de amor y más hermoseada de día en día por las misericordiosas visitas del Señor, trueca el mismo Señor estas visitas actuales y más o menos rápidas en las permanentes y habituales y pone como Dueño, su morada en **lo más céntrico del alma** comunicándole todos sus tesoros, llenándola toda de sí mismo, dándole su misma vida y convirtiendo, por la unión transformante, los actos del alma en divinos, consumando de esta manera **el matrimonio espiritual**.

## CAPÍTULO XXI

### Grandeza de la vocación del Carmelita

¡A esta grandeza y hermosura, a estos misterios de inefables y abrasador amor, somos llamados por la oración! ¡Oh, almas dichosas las que para esto disponen! ¡Oh, Carmelitas felices, los fieles al llamamiento de Dios! ¡Oh, dolor inmenso y desgracia digna de todas las lágrimas y responsabilidad terribilísima, la del Carmelita o la del alma, que no se esfuerza en la fidelidad a este llamamiento divino! ¡Pobre y digno de toda compasión el Carmelita que, habiéndole Dios separado y escogido entre todos para estas alturas y grandezas soberanas, por tibieza y abandono no llega a ella! ¡Aquí está el verdadero apostolado superior a todo otro, pues aquí se negocia con Dios y se alcanza la conversión de las almas y del mundo entero! ¡Aquí se da gloria al Señor sobre toda otra obra!

Que Dios siempre es generoso, pero tiene que obrar sus grandes misterios de amor, casi siempre en **mujercitas fieles**, porque los hombres, como Él dijo a Nuestra Santa Madre, no quieren disponerse; que si muchos se dispu-

sieran, en más los obrara, y si todos nos dispusieráramos, en muchos los manifestara.

Dios ha escogido al Carmelita como escoge a estas almas para que sea el corazón de la Iglesia; el corazón no se ve, vive escondido dentro del pecho; si se le quiere hacer visible, viene la muerte; pero escondido como está, envía el calor a todo el cuerpo y él paralizado, todo muere. ¿Qué importa que las gentes no aplaudan ni admiren ni vean las obras del Carmelita y de estas almas que viven escondidas, como las obras de los que se consagran al apostolado externo, si Dios se goza en ellas?

Pero los Carmelitas, que para esta vida de amor lo dejamos todo y nos hacemos religiosos y para esto nos llama y escoge el Señor, ¿por qué no nos disponemos? ¿Por qué no adelantamos en la oración?

## CAPÍTULO XXII

### **Por cuatro cosas principales no adelantan muchos en la oración ni en los caminos de la santidad. Determinación en la oración**

Para terminar estas breves nociones, ya más extensas de lo que me propuse, de la vida del espíritu y de oración, quiero poner las cuatro causas principales, a lo que yo puedo entender y creo haber sacado de las enseñanzas de Nuestros Santos Padres, por cuya falta no llegamos a tener vida de intensa y confiada oración ni entramos en los caminos de luz de las almas perfectas.

Son estas cuatro causas de absoluta importancia y necesidad y grábenlas cuantos desean de verdad la perfección y ser santos, de suerte que jamás se les borren. Si analizan sus caídas o su tibieza y sus estancamientos en este camino, verán ser siempre por **falta de la firme determinación con que hacen la oración, de falta de mortificación, por ausencia de la humildad y no tener caridad.**

**Determinación en la oración.** —Es sumamente importante para ver cómo hacemos y lo que adelantamos en la oración. Quien en

algún tiempo, recreado en las brisas de la remisión, trabaja menos esforzadamente en la oración mental y no lucha con denuedo continuado, aunque apacible, por sujetar la imaginación y para que el entendimiento y voluntad o corazón tengan sus operaciones en Dios, con una actividad viva, nunca llegará a tener oración perfecta, ni a recibir el don de la oración; ni a creer en el amor ni a practicar las virtudes excelsas de las almas santas; porque teniendo cerrada la puerta no puede recibir en su frente el beso amoroso de la luz de Dios, ni son los abrazos del Señor para ella, si no es por muy extraordinario milagro del mismo Dios; que no suele Dios hacer esta merced ni entregar su Cruz a los perezosos ni a los remisos.

Esta determinación y esfuerzo por hacer bien la oración, aconseja repetidas veces, como cosa tan necesaria, nuestra Santa Madre; y la mayoría de las almas permanecen por esta falta en un mismo sitio y estado sin adelantar paso en la vida interior de santidad ni en la comunicación con Dios; «toda la falta, nuestra es en no gozar luego de tan grande dignidad... Somos tan caros y tan tardíos de darnos del todo a Dios, que no acabamos de disponernos».

«Mas si hiciésemos lo que podemos en no asirnos a cosas (de la tierra), sino que todo nuestro cuidado y trato fuese en el cielo; creo yo, sin duda, muy en breve se nos daría este bien, si en breve del todo nos dispusiésemos, como algunos santos lo hicieron»; que la mano de Dios no se ha abreviado ni ha perdido el Señor su generosidad; y la misma Santa expone en otros capítulos de su vida varios casos de almas, que muy en breve recorrieron mucho en este camino y bebieron de esta fuente de la vida.

Y si desde el principio se esforzara el alma en tener bien la oración y se diera del todo a Dios y procurara las virtudes con mortificación y humildad, es muy probable se cumpliera en ella lo que Nuestro Santo Padre dice: «Luego comienza Dios... a ponerla en estado de contemplación; lo cual suele ser en algunas personas, muy en breve, mayormente en gente religiosa, porque más breve, dejadas las cosas del siglo, acomoda a Dios el sentido y el apetito y pasan su ejercicio al espíritu, obrando Dios» (*Llama*, número 85). Y esto, en los principios, como da con más abundancia sus gracias, importa más.

## CAPÍTULO XXIII

### La mortificación

No menos necesarias que esta grande determinación, son la mortificación, la humildad y la caridad. Querer llegar a la perfecta oración sin ellas, es pretender imposibles, Aún la dificultad y pesadez que el alma siente en la oración, siendo ésta de suyo tan regalada, como es tratar de amor con Dios, proviene de la falta de mortificación; porque la mortificación dispone para la oración. Y da la razón la filosofía: como lo que cuesta no es introducir una nueva forma en un sujeto, sino preparar y disponer el sujeto para recibirla, así esta dificultad de la oración no es de la oración misma, sino el sosegar y vencer los aún rebeldes apetitos y potencias, del vencimiento de las pasiones y desprendimiento de las cosas terrenas. Hasta obtener esta serenidad, la oración es difícil y a esta serenidad se llega por la mortificación.

La Santa lo resumió bien cuando escribió que **regalo y oración no se compadecen.**

Dios trata y se comunica con el alma, que vive en paz interior, estando ya **la casa sosegada**, dominados los apetitos y desordenados

afectos. Esta victoria es el fruto de la mortificación; sin ella, como en agua turbia y revuelta no se puede ver el fondo ni reflejarse el rostro de quien mira, tampoco puede en el alma inquieta y desasosegada reflejarse la hermosura de Dios ni ver la verdad de sus misterios.

La misma naturaleza y condición del amor, que en la oración se busca, nos enseña esto; porque si el semejante gusta tratar con el semejante y el amante busca unirse y, si posible fuera, transformarse en el amado, Dios, que es simplicidad y espíritu santísimo, gustará de comunicar más con el alma que más se espiritualiza y asemeja a Él por la mortificación, abatiendo la materia para dejar libre al espíritu; que más se simplifica quitando los apetitos y «conviniendo así delgado con delgado». A Jesucristo clavado y atormentado en la cruz, ¿podrá abrazarle el alma coronada de rosas y con su cuerpo regalado y bien cuidado? No, sino el alma coronada de espinas como Él, y la experimentada en los dolores de la mortificación puede solamente abrazarle y acercar sus labios a los amargados del Señor, gustando ella y paladeando la amargura y sintiendo las llagas que el Amado tuvo a bien pasar por ella con un amor inefable.

La oración y la mortificación son las dos alas que suben el alma a la perfección; la mortificación es la mirra preservadora de la corrupción y la oración, el incienso oloroso que sube al cielo.

No se llega a la **profunda soledad** del espíritu o vacío interior, donde Dios enseña al alma su oración, sino por la mortificación.

## CAPÍTULO XXIV

### **Exhortación de Nuestro Santos Padres a la mortificación**

Pocas cosas hay a que con más calor nos hayan exhortado Nuestros Santos Padres que a la mortificación verdadera. Por esta falta no adelantan de manera especial hoy muchas almas en perfección. Para esta mortificación implantaron ellos los rigores de la vida del Carmelita Descalzo. Quien estos rigores tenga por demasiados o no los lleve con todo fervor, no recibirá tampoco el regalado jugo de la dulce médula del Carmelita; no vendrá sobre él el regalo de la oración, porque ya nos

dijo Nuestra Santa Madre: **regalo y oración no se compadecen».**

A esta mortificación intenta persuadirnos Nuestro Santo Padre cuando lleno de amor nos dice: «Ningún alma puede llegar a este alto estado... que no pase primero muchas tribulaciones y trabajos...

«Muchos piden a Dios los traiga y pase a este estado de perfección, y cuando los quiere comenzar a llevar por los primeros trabajos y mortificaciones, según es necesario, no quieren pasar por ellas y hurtan el cuerpo huyendo el camino angosto de la vida, buscando el ancho de su consuelo, que es el de la perdición.

«¡Oh almas que queréis andar seguras y consoladas en las cosas del espíritu! Si supiéreis cuánto os conviene padecer sufriendo para venir a esta seguridad y consuelo, y cómo sin esto no se puede venir a lo que el alma desea, sino antes volver atrás, en ninguna manera buscárades consuelo ni de Dios ni de las criaturas; mas antes llevárades la cruz y puesto en ella querríades beber allí la hiel y vinagre puro y lo habríades a gran dicha, viendo cómo muriendo así al mundo y a vosotros mismos viviríades a Dios en deleite de espíritu». (*Llama*, números 87-88).

¿Y qué nos podrían decir estos nuestros amantísimos Padres más persuasivo y convincente que los que nos enseñaron en los lemas por ellos escogidos y pedidos al Señor en momentos de íntima comunicación con él? ¿Qué podemos nosotros hacer para adquirir su levantado espíritu de santidad, sino repetir con ellos: **O padecer o morir; padecer o ser despreciado por Vos?**

Ni están más cerca del camino de la oración los que pretenden poder conseguir la mortificación interna no abrazándose valientemente con la externa; sin no queremos o nos falta valor para practicar la externa, que nos es más asequible, ¿cómo pretendemos nos concede el Señor la interna que se levanta, teniendo por fundamento la externa hecha con abnegación y amor?

La mortificación dispone para la oración y la oración es medio para la unión: según sea la mortificación será la oración; y la ausencia o falta de la primera es la señal de que no se quiere la unión con Dios ni la santidad.

## CAPÍTULO XXV

### Necesidad de la humildad y de la caridad para orar

No menos necesarias que la mortificación son la caridad y la humildad.

Bastante y bien claro habla el Santo Evangelio de la primera y Nuestra Santa Madre está bien terminante en muchos lugares y en las palabras ya citadas y que a continuación vuelvo a poner: **«el amor de unas con otras»**. Sin amor de caridad no es posible ser cristiano verdadero, ¿cuánto menos se podrá ser religioso aunque se viva en un convento? ¿Y cómo podrá tener oración quien no es siquiera cristiano?

En qué grado necesitamos la humildad para la oración perfecta, nos lo enseña Nuestro Santo Padre: No sólo ha de conocerse y confesar-se por de ningún valer, sino «gustar de que los demás sientan de él aquello mismo, no queriendo valer nada en el corazón ajeno»; como es tan difícil llegar a esta negación, es tan raro llegar a la santificación.

Dios se acerca a los humildes y mira desde lejos a los soberbios, y esta sincera humil-

dad la produce la candorosa sencillez de que tanto gusta Dios.

Por eso y por no extender más estas nociones, diré con Nuestra Santa Madre que la humildad de mate al Rey del cielo y le trae el alma; que se ha de tener esta virtud al principio, medio y fin de toda oración y de toda la vida de espíritu, y repitiendo las palabras ya trascritas, que tres cosas han menester los que van por este camino de oración: **«la primera, amor de unas con otras; la segunda, desasimiento de todo lo criado, y la tercera, humildad, humildad»**, y que la oración que no termina en virtudes, yo no la tengo por tal.

Cuando no hay ejercicio de virtudes, han faltado propósitos y no se ha tenido contrición ni sentido amor, ni ha habido, por lo tanto, virtudes. La santidad es **ejercicio de virtudes y conformidad con la voluntad de Dios**.

¿Quieres, hermano mío muy amado, llegar al abrazo con Dios y a la perfecta unión? Sé muy mortificado, muy humilde y alma de mucha oración, y es claro que ejercitarás la caridad con tus prójimos y Dios te llenará de la suya infinita. Dios nos dé ese espíritu para que vivamos en su cruz crucificados, con su corona de espinas coronados y con su hiel

amargados; que también entonces nos tenderá sus brazos amoroso, nos comunicará los inefables tesoros de su amor infinito en deleitosa unión y seremos perfectos Carmelitas.

Él, misericordiosamente a tí y a mí, amadísimos hermanos míos, así nos haga.

Alma mía; recogida en tí, mira a tu Dios; puesta con la mente en soledad, aislada de las cosas, gózate mirándole en tí; si tú quieres, tu Dios vivirá para siempre amoroso en tí.

Mírame, oh Jesús; que tu mirada llena de gracia y enciende en amor; mírame con misericordia y esta mi alma oscura se vestirá de luz y en esta mi alma seca, o afectuosa por tu amor, brotarán las flores hermosas de las virtudes, para que Tú te alegres en ellas y pueda yo, con mirada de amor, ofrecerte amor; mira a mi alma en la tierra y tus ojos divinos pondrán en ella el cielo y el amor eterno con que espero amarte. Me enseñarás a ser víctima Contigo inmolada y ofrecida en fuego de amor muy especialmente por tus Sacerdotes y por los pecadores. Seré entonces perfecto Carmelita.

Llenarás mi pecho y yo teamaré siempre presente en mi alma.

**L. D. V. M.**

## APÉNDICE

### BUSCANDO A DIOS (1)

*Alma, buscarme has en Mí,  
Y a Mí buscarme has en tí.*

De tal suerte pudo amor,  
Alma, en Mí te retratar,  
Que ningún sabio pintor  
Supiera con tal primor  
Tal imagen estampar.

Fuiste por amor criada  
Hermosura, bella, y así  
En mis entrañas pintada,  
Si te perdieres, mi amada,  
*Alma, buscarte has en Mí.*

Qué yo sé que te hallarás  
En mi pecho retratada,  
Y tan al vivo sacada,

---

(1) Poesía de Santa Teresa de Jesús sobre las palabras que el Señor la dijo de *Búscate en Mí*.

Que si te ves te holgarás  
Viéndote tan bien pintada.

Y si acaso no supieres  
Donde me hallarás a Mí,  
No andes de aquí para allí,  
Sino, si hallarme quisieras  
*A Mí buscarme has en tí.*

Porque tu eres mi aposento,  
Eres mi casa y morada,  
Y así llamo en cualquier tiempo,  
Si hallo en tu pensamiento,  
Estar la puerta cerrada.

Fuera de tí no hay buscarme,  
Porque para hallarme a Mí  
Bastará solo llamarne,  
Que a tí iré sin tardarme  
*Y a Mí buscarme has en tí.*

# LICENCIAS

## De la orden

J. M.

Nos Fr. Gulielmus a Sto. Alberto Praepositus Generalis Fratrum Excalceatorum Ordinis Bmae. V. Mariae de Monte Carmelo ejusque S. Montis Prior.

Cum opus, cui titulus «**Cómo tendré yo oración**» a R. Adm. P. Ordinis nostri Sacerdote professo compositum deputati censores examinaverint, praeloque dignum probaverint, concedimus licenciam ut typis edatur, servatis de jure servandis.

Datum Romae ex Aedibus nostris Generalitiis die 24 januarii anni 1936.

FR. GULIELMUS A ST. ALBERTO

*Praep. Gnlis.*

FR. FRIDERICHUS A SSMO. SACRAMENTO, O.C.D.

*Secrius.*

Del ordinario,

Nihil obstat:

DR. ANDRÉS HERRANZ

*Censor*

imprímase:

DR. LUCIANO, OBISPO DE SEGOVIA

Segovia, 17 de Febrero de 1936

Reimprímase:

LEOPOLDO, OBISPO DE MADRID-ALCALÁ.

Madrid, 14 de Abril de 1950

# Í N D I C E

A cuantos desean ser almas de oración .....	9
Capítulo I.— De la oración. Qué sea oración.	
Su necesidad .....	11
Capítulo II.— Advertencias necesarias para	
tener oración .....	15
Capítulo III.— Partes de la oración .....	20
Preparación .....	22
La lectura .....	23
Meditación .....	24
Contemplación .....	27
Hacimiento de gracias .....	29
Petición .....	31
Conclusión o epílogo .....	32
Capítulo IV.— Para mayor fruto de la oración .....	33
Capítulo V.— Modo práctico de hacer oración	
mental .....	37
Otro modo práctico de oración .....	48
Capítulo VI.— Algo de Nuestra Santa Madre	
sobre la oración .....	50
Capítulo VII.— Modos de oración mental:	
ordinario y extraordinario .....	53
Capítulo VIII.— La oración afectiva .....	55
Capítulo IX.— La oración de sequedad .....	57
Capítulo X.— La oración de sequedad sin	
distracción y lo que el alma sufre .....	62
Capítulo XI.— Lo que ha de hacer el alma	
en esta sequedad .....	65
Capítulo XII.— Enseñanza de Santa Teresa	
sobre la oración de sequedad .....	68

Capítulo XIII.— Enseñanza de San Juan de la Cruz sobre la misma oración de sequedad .....	73
Capítulo XIV.— Se explica por qué cuesta y hasta repugna ir a la oración .....	78
Capítulo XV.— De la oración de sequedad sin distracciones .....	84
Capítulo XVI.— Las pruebas de la desolación, tedio y sueño .....	91
Capítulo XVII.— Único remedio para toda oración de sequedad .....	96
Capítulo XVIII.— La oración de unión .....	98
Capítulo XIX.— Diversas clases de oración de unión mística .....	101
Capítulo XX.— Efectos y ansias que estas oraciones producen en el alma .....	106
Capítulo XXI.— Grandeza de la vocación del Carmelita .....	108
Capítulo XXII.— Por cuatro cosas principales no adelantan muchos en la oración ni en los caminos de la santidad. Determinación en la oración .....	110
Capítulo XXIII.— La mortificación .....	113
Capítulo XXIV.— Exhortación de Nuestros Santos Padres a la mortificación .....	115
Capítulo XXV.— Necesidad de la humildad y de la caridad para orar .....	118
Apéndice .....	121
Licencias .....	123